

ほけんだより

9月

令和5年度
日東元気っ子

生活リズムを
取り戻そう

夏休みも終わり2学期が始まりました。
日中はまだまだ暑い日が続いています。
9月は朝晩と日中の気温差や夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。
生活リズムを整え、元気なカラダづくりを心がけましょう。
今月は応急手当、防災について記載します。



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119

急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな...

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな...

ケガや病気の時、不安になるもの、一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

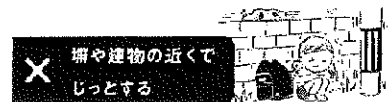
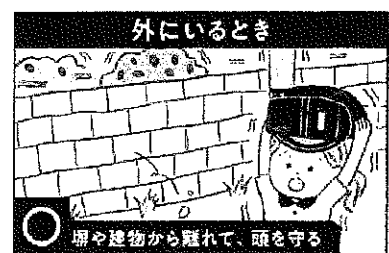
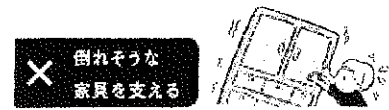
よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



もしも地震が起きたら...



大雨で命の危険が！

避難するときの注意点

○ 長袖、長ズボンなど、動きやすい服装にする

○ レインコートなどを着る

○ 頭を守るためにヘルメットをかぶる

○ 大人と一緒に行動する

○ 水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない

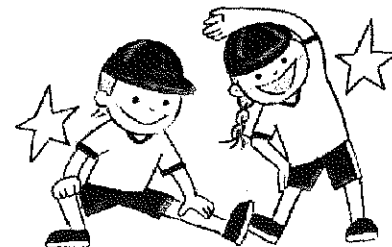
地域の避難場所は家族であらかじめ確認しておきましょう。



まだまだ暑い日が続きます

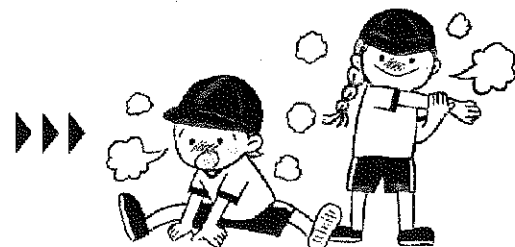


忘れずに ウォームアップ 〇 クールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

子どもの靴選び ここがポイント

○ 靴底が硬すぎないもの



○ 甲の部分がフィットするもの

○ つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもがワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



秋にも花粉症がある？

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

花粉症対策

うがい

のどに付着した花粉を洗い流す

マスク

目や鼻に付着した花粉を減らす

洗顔

顔に付いた花粉を洗い流す

家に入る前に服をたたく

部屋の中に花粉を持ち込まない

服を洗う

服に付いた花粉を落とす